**КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2-Х КЛАССОВ**

**Тема: «Повороты переступанием на лыжах без палок».**

**Основные цели и задачи:**

**-**разучить технику поворотов переступанием на лыжах без палок;

-совершенствование техники ступающего и скользящего шага;

- обучить правилам личной гигиены на уроках по лыжной подготовке;

-способствовать выработке правильной осанки, развитию дыхательной системы.

**Место проведения:** учебная лыжня

**Время проведения:** 9 часов 30минут – 10 часов 15 минут

**Дата проведения**: 15.01.2012

**Инвентарь и оборудование:** экран, компьютер,лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, свисток.

**Конспект составил:** учитель физкультуры школы № 569

**Лоскутов Константин Сергеевич**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части**  **урока и**  **их**  **продол**  **житель**  **ность** | **Частные задачи к**  **конкретным видам**  **упражнений** | **Содержание**  **учебного**  **материала** | **Время** | **Организационно-**  **методические**  **указания** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Вводно-**  **подготови**  **тельная**  **часть** –10-  12 мин | Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку.  Содействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу (упр.6)  Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд.  Содействовать развитию координационных способностей и согласованности движений. | 1. **Сообщение задач** урока учащимся. 2. Просмотр презентации на тему **«Правила личной гигиены на уроках физкультуры по лыжной подготовке»** 3. **Построение** класса, обмен приветствиями. 4. **Выход** на улицу 5. **Проверка** умения пристегивать крепления. 6. **ОРУ на лыжах:**    1. Ходьба на лыжах на месте.    2. Упражнения для рук    3. Упражнения для ног    4. Прыжки | 20-25 сек  6 мин  1 мин  1 мин  1 мин  4 мин  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз | Обеспечить предельную конкретность задач урока, доступность понимания учащимися их формулировок.  Построение в спортзале в одну шеренгу с лыжами.  В колонну по одному, с лыжами и палками в руках.  Учащиеся надевают лыжи и строятся в одну шеренгу. Интервал 2 метра.  Поднять ноги на 10-15 см, носок лыжи на снегу. Начинать маршировать медленно на 4 счета, постепенно увеличить темп и перейти на 2 счета.  И.п. – о.с. на лыжах, палки у ног. Полуприсед, туловище чуть вперед, руки согнуты в локтях. Раз – левая рука назад, правая вперед. На два – сменить положение рук. Начать медленно, затем ускорить.  И.п. – о.с. на лыжах, палки в руках.  На раз – левое колено вперед, стопа на носок. Два – левое колено в и.п., правое колено вперед, стопа на носок. Темп постепенно увеличивать.  И.п. – о.с. на лыжах, руки в упоре на палки. Прыжки на месте на обеих ногах. Носки лыж на снегу. |
| **Основная** **часть** 30 мин | Содействовать развитию координационных способностей.  Способствовать закреплению навыков, полученных на предыдущем уроке.  Акцентировать внимание на правильном дыхании.  Способствовать развитию навыков игры, воспитание чувства любви к занятиям физическими упражнениями. | 1. **Построение** в колонну. 2. **Закрепление**  техники ступающего шага. 3. Закрепление техники **скользящим** шагом на отрезке 20 м 4. **Повороты** переступа-нием на месте. 5. Подвижная **игра** «Солнышко». | 2 мин  6 мин  6 мин  10 мин  6 мин | По команде учителя учащиеся выходят на учебную лыжню.  Построение в колонну по одному, дистанция 3 – 4 метра.  Следить за посадкой лыжника.  Обратить внимание учащихся на сохранении принятой дистанции.  Акцентировать на разноименное размахивание руками.  Движение руками – вперед до высоты плеча, назад до отказа.  И.п. –о.с. на лыжах, не опираясь на палки. Перенеся тяжесть тела на левую ногу, поднять носок правой лыжи. Перенеся вес тела на правую лыжу, приставить к правой левую лыжу, и т.д. до полного поворота на 360 градусов.  Продолжить аналогичное упражнение влево. Шаги делать равномерные, так чтобы след на снегу оставался похожим на лучи солнца.  Кто красивее нарисует лыжами (поворот переступанием) «солнышко». |
| **Заключи-тельная часть** 3-4 мин | Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности. | 1. **Сдать лыжи** 2. **Подведение** итогов, отметить отличившихся. 3. Выполнить команду **«До свидания!»,** «Разойдись!» | 30сек  2 мин  1 мин  30 сек | Снять, обтереть, сложить и убрать инвентарь.  В спортзале. |